

LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients : 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !



ÉDITO

Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires. Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Pour lutter contre le gaspillage sur les restaurants scolaires, nous responsabilisons les enfants et adaptons les grammages selon leurs habitudes de consommation réelles. Nous agissons également pour réduire les déchets, en remplaçant progressivement les barquettes en plastique jetable par des conditionnements durables et réutilisables.

Ensemble on va plus loin!

Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019

CUISINE CENTRALE DU LITTORAL

Légende:  **BIO**  **PRODUIT REGIONAL**  **VEGETARIEN**

 **RECETTE CUISINÉE**  **VIANDE D'ORIGINE FRANCE**  **REPAS A THEME**

Lundi 04 Novembre	Mardi 05 Novembre	Mercredi 06 Novembre	Jeudi 07 Novembre	Vendredi 08 Novembre
SALADE VERTE	QUICHE AU FROMAGE	PÂTÉ DE FOIE	POTAGE POTIRON	CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE
LASAGNES DE BŒUF	JAMBON SAUCE TOMATE	SAUTÉ DE VEAU MARENGO	GRATINÉ DE POMMES DE TERRE, ŒUF, CHOU-FLEUR	MARMITE DE POISSONS AUX LÉGUMES
(PLAT COMPLET)	PURÉE	SEMOULE ET RATATOUILLE	(PLAT COMPLET)	RIZ PILAF
FROMAGE	GOUDA	FROMAGE	MIMOLETTE	BISCUIT SEC
COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	GAUFRE FLASH	CRÈME DESSERT

Lundi 11 Novembre	Mardi 12 Novembre	Mercredi 13 Novembre	Jeudi 14 Novembre	Vendredi 15 Novembre
FÉRIÉ	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SALADE DE PÂTES TRICOLORES	COLESLAW	PIZZA
	PÂTE CARBONARA	MIJOTÉ DE VOLAILLE PAYSAN	OMELETTE	POISSON PANÉ
	(PLAT COMPLET)	PETITS POIS A LA FRANCAISE	GRATIN DAUPHINOIS	EBLY A LA PROVENCALE
	PÂTE DE FRUIT	EMMENTAL	FROMAGE	KIRI °
	FROMAGE BLANC AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON

REPAS CH'TI

Lundi 18 Novembre	Mardi 19 Novembre	Mercredi 20 Novembre	Jeudi 21 Novembre	Vendredi 22 Novembre
PÂTÉ EN CROÛTE	CAROTTES RÂPÉES AU GOUDA	TOMATES PERSILLÉES	SOUPE DE CH'NORD	MACÉDOINE DE LÉGUMES
ESCALOPE DE VOLAILLE	FILET DE COLIN BASQUAISE	SAUTÉ DE BŒUF	SAUCISSE DE FRANCFORT SAUCE MAROILLES	PANÉ DU FROMAGER
POMMES DE TERRE FROMAGÈRES	SEMOULE	PÂTES	FRITES	RIZ / ÉPINARDS A LA CRÈME
BISCUIT	CRÈME ANGLAISE	MIMOLETTE	SPÉCULOOS	FROMAGE
FRUIT DE SAISON	BARRE BRETONNE	COCKTAIL DE FRUITS	TARTE AU SUCRE	FLAN NAPPÉ CARAMEL

Lundi 25 Novembre	Mardi 26 Novembre	Mercredi 27 Novembre	Jeudi 28 Novembre	Vendredi 29 Novembre
CÈLERI RÉMOULADE	POTAGE	ROULADE	SALADE VERTE	CONCOMBRES LA BULGARE
RÔTI DE PORC AUX OIGNONS	GRATIN DE PÂTES AU POISSON	BLANQUETTE DE VEAU	HACHIS PARMENTIER	BOULETTE DE SOJA
LENTILLES AUX CAROTTES	(PLAT COMPLET)	RIZ ET LEGUMES DU BOUILLON	(PLAT COMPLET)	POMMES RISSOLÉES
CAMEMBERT	BISCUIT	BISCUIT	FROMAGE	BISCUIT SEC
YAOURT NATURE SUCRÉ	FROMAGE BLANC AROMATISÉ	FLAN	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ

Lundi 02 Décembre	Mardi 03 Décembre	Mercredi 04 Décembre	Jeudi 05 Décembre	Vendredi 06 Décembre
DUO DE CRUDITÉS	POTAGE	MACÉDOINE DE LÉGUMES	LENTILLES A LA VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES FROMAGÈRES
PÂTES CARBONARA	FILET DE POISSON AUX LÉGUMES	RÔTI DE BŒUF	NUGGETS DE BLÉ	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE FORERSTIERE
(PLAT COMPLET)	RIZ PILAF	POMMES DE TERRES SAUTÉES / LÉGUMES	PURÉE DE BUTTERNUT	POMMES NOISETTES
FROMAGE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FROMAGE	FROMAGE	CAMEMBERT
VELOUTÉ FRUUX	FRUIT DE SAISON	LIÉGEOIS VANILLE	CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT	DESSERT DE LA SAINT NICOLAS

Lundi 09 Décembre	Mardi 10 Décembre	Mercredi 11 Décembre	Jeudi 12 Décembre	Vendredi 13 Décembre
POTAGE	TABOULÉ	TIMBALE DE CHOUX FLEUR	PIZZA AU FROMAGE	CONCOMBRES VINAIGRETTE
TARTIFLETTE	STEAK HACHE DE BŒUF	CREPE FARCIE	PANE DE BLE FROMAGE EPINARDS	FISH & CHIPS (POISSON FRIT CITRON)
(PLAT COMPLET)	CAROTTES A LA CREME	RIZ ET LÉGUMES	PÂTES	FRITES
SUISSE AROMATISÉ	FROMAGE	FROMAGE	BISCUIT	FROMAGE
FRUITS AU SIROP	CRÈME DESSERT	SUISSE FRUITÉ	COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	FRUIT DE SAISON

MENU DE NOËL

Lundi 16 Décembre	Mardi 17 Décembre	Mercredi 18 Décembre	Jeudi 19 Décembre	Vendredi 20 Décembre
SALADE MEXICAINE	POTAGE	MACÉDOINE DE LÉGUMES		COLESLAW
PAUPIETTE DE VEAU À LA MOUTARDE	OMELETTE AU FROMAGE	FILET DE LIEU		CORDON BLEU
JARDINIÈRE DE LÉGUMES	PÂTES	POMMES DE TERRE / ÉPINARDS BÉCHAMEL		PURÉE
MIMOLETTE	BISCUIT	FROMAGE		FROMAGE À TARTINER
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE	FLAN AU CHOCOLAT		YAOURT NATURE SUCRE

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements